

ウェルネスでみつげよう！私サイズの健康法！

ウェルネスニュース

平成30年3月15日号
総合型地域スポーツクラブ
一般社団法人
愛川ウェルネスネットワーク
クラブ事務局 ☎080-5899-9046
(月～土 9:00～17:00)
✉ aikawa-wellness@ezweb.ne.jp

新年度がはじまります。

別の種目にもチャレンジしてみませんか？

愛川ウェルネスネットワークでは、さまざまな種目のレッスンが受け放題!! 新年度は別種目にチャレンジするチャンスです。

新たな発見があるかもしれませんよ。

お友達やお知り合いも誘って、この春から始めてみませんか？

❖「みんなの声」お待ちしております❖

1Fのウェルネスコーナーには「みんなの声」BOXを設置しています。ご意見やご感想、ご要望などお気軽にお声をお寄せ下さい。

◎お知らせ◎

3月27日は
月会費(4、5月分)
の引き落とし日です。
口座残高のご確認を
お願い致します。



普通救命講習会を受講して

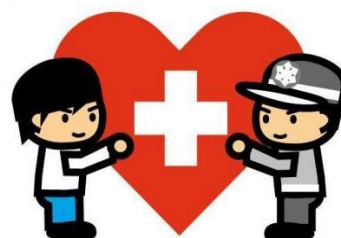


3月10日(土)愛川町消防署で普通救命講習会が行われ24名が参加しました。いざという時の為に、心肺蘇生法、AEDの使用方法等、応急手当を学びましたが、実践的な訓練を繰り返し学び、身に付けることが大切だと感じました。指導して下さった救命士の「何時でもどんな時でも手を差し伸べる勇気をもってください。」との言葉が印象に

残りました。

参加者から受講してとても楽しかった。

また参加したいとの感想が多数ありました。



ウェルネスニュース

<http://www.aikawa-wellness.net>

スポーツクラブ

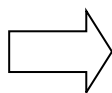


5月から 曜日及び時間変更のお知らせ

H30年5月より、会場確保状況の変化のため、下記クラスの活動曜日及び時間が変更になります。会場確保状況によっては今後も臨機応変な対応が必要になる事があるかもしれませんが、プログラムの調整をしながらも活動が続けられるよう、皆さまのご理解、ご協力をよろしくお願い致します。

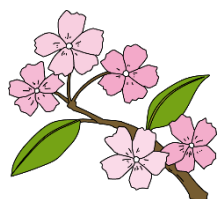
現 状

- タイチーダンス 木曜日
11:15~12:30
- 太極拳 月曜日
10:30~11:45
- ソフトエアロビクス 月曜日
13:30~14:45



変 更 後 (5月より)

- タイチーダンス 月曜日
11:05~12:20
- 太極拳 月曜日
12:30~13:30
- ソフトエアロビクス 月曜日
13:40~14:55



4月

★お問い合わせ★クラブ事務局
(月~土 9時~17時)
☎080-5899-9046

月			火			木				金		土	
太極拳	ソフトエアロ	ラテンダンス	リラックスヨガ	リラックスヨガ	エアロミックス	オリジナルエアロ	タイチーダンス	ポールエクササイズ	リラックスヨガ	ジャズダンス	リズム&ストレッチ	ヒップホップ	エアロミックス
大 島	深 沢	森 田	吉 川	吉 川	石 村	青 木	石 村	五十嵐	吉 川	深 沢	森 田	深 沢	石 村
10:30~11:45	13:30~14:45	15:15~16:30	13:15~14:30	15:15~16:30	19:30~20:45	9:30~10:45	11:15~12:30	13:30~14:45	15:30~16:45	9:30~10:45	13:30~14:45	9:30~10:45	13:30~14:45
2 多目的室	2	2	3	3	3	5	5	5	5	6	6	7	7
8	9	9	10	10	10	12	12	12	12	13	13	14	14
16 多目的室	16	16	17	17	17	19	19	19	19	20	20	21	21
23 多目的室	23	23	24	24	24	26	26	26	26	27	27	28	28
30	30	30											

★お願い★

- ・レッスン参加の際は参加者名簿に○をつけて下さい。
名簿に名前がない場合は、ご自分で記名して下さい。
- ・レッスン中は携帯電話の電源を切るか、マナーモードに
お願い致します。

★体験随時受付中★

運動のできる服装、飲み物、
敷物(バスタオル等)持参で
お気軽にお越しください。